

CUIDADO de los PIES

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1029S- 01/06

La mayoría de los problemas con los pies resultan de la falta del cuidado adecuado de sus pies. Con un poco más de atención Ud. puede evitar y curar las enfermedades del pie.

- Siempre lávese los pies en agua tibia con jabón.
- Séquese completamente (¡especialmente entre los dedos!).
- Recórtese las uñas regularmente haciéndoles un corte derecho.



Córtese las uñas de los pies en línea recta.

Hemos aquí unos problemas comunes de los pies con las soluciones. La mayoría de estos problemas no requieren tratamiento especial, sin embargo, si hay dolor excesivo o los síntomas empeoran, ¡llene una HNR! Si no le quedan bien las botas expedidas por el estado, dígaselo al oficial a cargo del cuarto de ropa / propiedad, y consulte la lista de la tienda de reclusos para buscar almohadillas para los pies y / o dedos de los pies.

Juanetes

Un juanete es una bola huesuda y dolorosa por el lado de adentro del dedo gordo. Comúnmente manifiesta enrojecimiento, hinchazón o dolor inmediatamente detrás del dedo gordo. Normalmente los juanetes resultan de zapatos de punta angosta o de algún accidente, por lo tanto serán de ayuda almohadillas para acolchonar y proteger el pie.

Callos

Un callo es un espesamiento notable en la superficie de la piel. Los callos suelen formarse en los dedos de los pies, y pueden hincharse y causar algún dolor si no se atienden. Son mayormente atribuibles a zapatos que no quedan bien.

Uña encarnada / enterrada.

Se crean las uñas enterradas o encarnadas de los dedos del pie cuando la uña va enterrándose en la piel. Esta condición, que puede producir dolor y un desagüe líquido, haciendo incómodo el uso de zapatos, resulta normalmente del recorte incorrecto de las uñas, zapatos ajustados, o las uñas deformadas o dañadas.

Dolor de talón

El dolor de talón es el problema más común del pie que se conoce. Se considera que uno de los mejores tratamientos para aliviar este dolor es estirar el pie (flexionando el pie hacia arriba y abajo) y aplicarle masajes uno mismo.

Verrugas

Se trata de bolitas levantadas en la planta del pie. Son causadas por un virus, usualmente el resultado de caminar sobre pisos mojados en los cuartos de baño / regaderas. Ud. puede protegerse eficazmente llevando chancletas o guaraches en la regadera. Puesto que el sistema inmunológico del cuerpo normalmente se encargará de este problema, conviene **dejarlo en paz** si no le molesta.

"Pie de atleta" (Tiña del pie)

Este mal del pie es causado por un *fungo* (hongo), un organismo que busca lugares oscuros, húmedos y cálidos para criarse. Se encuentra normalmente entre los dedos de los pies. Sentirá picazón en la piel y tal vez un dolor ardiente. El mejor tratamiento que Ud. se puede hacer es mantener los pies limpios y secos tanto como sea posible, y exponerse los pies al aire libre. Cámbiese de calcetines frecuentemente cuando suda, y póngase talco a los pies.

